Тема номера:

Сокрытое Сокровище
№21 Ноябрь 2009 г.

Солнце Вера Питание Отдых Вода

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Физические упражнения Воздух Воздержание

В НОМЕРЕ:

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» (Сократ).

Ты есть то, что ты ешь

Ты есть то, что ты ешь

Взгляд в историю

«Человек есть то, что он ест», – это выражение принадлежит немецкому философу Людвигу Андреасу Фейербаху (1804—1872). В разные дни истории находились люди, которые обращали внимание современников на необходимость придерживаться принципов здорового питания. К примеру, советы древнеримского поэта Овидия очень сходны с рекомендациями современных специалистов:

«Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки;
под тяжестью ноши богатой
Сочных румяных плодов
преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные;
коренья и травы
Нежные вкусные зреют в полях,
а другие,
Те, что грубее, огонь умягчает
и делает слаще;
Чистая влага молочная
и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет
душистой травой – тимианом,
Не запрещается вам…»

Христианская писательница Елена Уайт, ставшая в конце 19 века вдохновительницей реформы здоровья в христианской церкви, писала: «Наш организм строится из того, чем мы питаемся. Каждый орган нашего тела нуждается в соответствующем питании. Мозг должен получать свою долю, кости, мускулы и нервы требуют своей. Благодаря удивительному процессу пища превращается в кровь, а кровь используется, чтобы поддерживать жизнь различных частей тела; этот процесс происходит постоянно, снабжая жизненной силой каждый нерв, каждый мускул и каждую ткань.

Следует избирать такие продукты питания, которые наилучшим образом обеспечивают тело необходимыми строительными материалами. В этом отношении ненадежно полагаться на свой аппетит.

Чтобы знать, какая пища полезнее всего, мы должны изучать Божий первоначальный план питания, данный человеку. Сотворивший человека и знающий его нужды, Сам назначил Адаму должное питание. Он говорит: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя… и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29).

Зерно, фрукты, овощи, орехи – это то, что Творец назначил в пищу. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным путем, полезны и питательны. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, каких не могут дать более сложные и возбуждающие кушанья».

Пища, которая может убивать

Мясная пища, как известно, изобилует токсическими продуктами обмена веществ, подлежащими выбросу из организма. При избыточном потреблении мяса мы вводим в организм много пуриновых оснований, экстрактивных веществ, вызывающих кишечное гниение и отравляющих организм. Установлено, что мясная пища подавляет деятельность полезной микрофлоры кишечника.

Особенно вредно жареное мясо, так как в нем образуются нитрозамины, обладающие канцерогенными свойствами. То же самое происходит и при копчении.

При частом употреблении жирной мясной пищи в крови возрастает количество холестерина, который может отлагаться в артериях (атеросклероз), но может и, частично не поглощаясь кровью, выделяться в кишечник, вызывая там развитие злокачественных опухолей.

Переедание

Переедание – своего рода пищевая наркомания, которая представляет опасность для здоровья человека.

У тучных людей в крови, как правило, содержится повышенное количество жирных кислот, которые мешают усвоению глюкозы мышечной тканью. Это ведет к тому, что уровень глюкозы в крови повышается. В ответ на это поджелудочная железа усиленно выделяет свой гормон – инсулин. Делает она это для того, чтобы «протолкнуть» глюкозу в мышцы. В итоге из-за жирового «барьера» часть глюкозы направляется не в мышечную ткань, а в жировую. Так возникает замкнутый патологический круг прогрессирующего ожирения, преодолеть который часто бывает очень трудно.

Некоторые думают, что отложение жира – хороший запас питательных продуктов «на черный день», но жир не кладовая, а свалка.

Для сохранения хорошего здоровья важно не только не переедать, но и правильно распределять приемы пищи в течение дня. Пища должна поступать в организм небольшими порциями. В противном случае возникает существенное препятствие для ее обработки пищеварительным соком. Плотно поевший человек чаще становится заторможенным, сонливым, у него снижается работоспособность.

Поэтому, наверное, стоит помнить мудрую пословицу: «Лучше недоесть, чем переесть», ибо, говоря словами сирийского врача Абуль-Фараджа, «пища, которая не переваривается, «съедает» того, кто ее съел».

В возрасте 32 лет от инфаркта миокарда умер самый толстый в мире человек – американец Роберт эрл Хаджес. При росте 180 см, он имел вес 483 кг и окружность талии 3 метра. Вероятно, такая же участь ожидала 250-килограммового гражданина Великобритании Ролли Макинтайра. Однако он распорядился своей судьбой иначе: перейдя на вегетарианское питание, он похудел на 161 кг, и сегодня продолжает придерживаться здорового образа жизни.

Пища может убивать! Чтобы сердце было здоровым, кровь должна иметь хорошо сбалансированный химический состав. В ней должны содержаться все 60 питательных веществ, которые создают мощное, здоровое сердце. Были времена, когда человек не думал о том, что включить в свой рацион, потому что единственной пищей, которую он ел, была пища, созданная от начала. Но потом человек начал очищать и химически обрабатывать продукты, чем нанес непоправимый вред своему здоровью.

Старательно обдумывайте вопросы питания. Поймите, что нет следствия без причины. Держите свой аппетит под контролем разума. Не наносите вреда желудку перееданием, но и не лишайте себя здоровой, вкусной пищи, которая необходима для хорошего самочувствия. Здоровье – это стиль жизни, это проявление воли и глубокого желания жить долгой, счастливой жизнью. Никогда не бывает слишком поздно привить себе здоровые привычки. Будьте здоровы!

Подготовила И. Слесарева

Бронхиальная астма: нелегкое страдание легких



Что это за болезнь?

Про бронхиальную астму врачи говорят так: это хроническое повторяющееся заболевание легких не ясной до конца природы. Характеризуется астма выраженным затруднением и удлинением фазы выдоха. Спазм бронхов – это реакция организма на недостаток углекислого газа в крови. При спазме нарушается дыхание, в крови нарастает содержание углекислого газа и уменьшается содержание кислорода. Когда содержание этих веществ в крови приходит в норму, приступ прекращается. Считается также, что бронхиальная астма – это инфекционно-аллергическое заболевание, так как аллергия возникает на инфекцию, которая находится в верхних и нижних дыхательных путях.

дражителям, поэтому бронхи сужаются в несколько раз сильнее, пытаясь защититься от воздействия агрессивных факторов. Бронхи выделяют мокроты больше, чем у здорового человека, и мокрота эта гуще, чем обычно, что приводит к затруднению ее выхода из дыхательных путей.

Течение заболевания

Начало заболевания может протекать бессимптомно, с редкими приступами. В иных случаях наблюдаются постоянный кашель и одышка, затрудненность дыхания. Симптомами астматического приступа являются: чувство стеснения в груди, человек не может глубоко вдохнуть из-за того, что легкие переполнены воздухом, а выдох затруднен. Дыхание сопровождают свистящие хрипы. В случае тяжелого

гом зависит от способности больного расслабиться и успокоиться (паника провоцирует нарастание приступа). Под рукой у человека, страдающего бронхиальной астмой, всегда должен быть дозированный ингалятор с одним из бронхорасширяющих препаратов короткого действия: сальбутомол, фенотеролом (беротек), тербуталином (бриканилом). Эти лекарства называются «скорой помощью» при астме. Они помогают снять приступ удушья, воздействуя на гладкие стенки бронхов. Если состояние не улучшится, через 10 минут сделайте еще 2 ингаляции. Препараты подействуют уже через 2 – 3 минуты, и длительность воздействия будет составлять 4 – 5 часов. Однако, если лекарство не помогло, не нужно повторять ин-

определенной пищи, а то и сопровождается отеками или сыпью. Проанализируйте, не связано ли самочувствие с ремонтом в квартире, уборкой, стиркой, контактами с домашними животными, не зудят ли нос и глаза (зуд – верный признак аллергии). Если вы определите источник аллергии, то окажете большую помощь врачу в установлении диагноза и выборе метода лечения.

Чем раньше вы начнете лечить болезнь, тем лучше. Поэтому, если у вас обнаружились подозрительные признаки, советуем сразу же отправиться к аллергологу или пульмонологу, а при отсутствии таких специалистов в поликлинике, к участковому терапевту.

Питание при бронхиальной астме

Питание больного бронхиальной астмой должно быть полноценным и разнообразным. В период обострения нужно исключить из рациона все продукты, которые наиболее часто вызывают аллергию: рыба, морепродукты, яйца, мясо утки и гуся, бобовые, орехи, цитрусовые, дыни, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед. Ограничивается потребление всех видов мяса, манной крупы, пшеничного хлеба, цельного молока, творога, сметаны.

Ограничьте употребление животных жиров, сладкого, а содержание соли в пище должно быть не более 6 г в сутки.

Вредны для больного все виды консервов, полуфабрикатов, продукты длительного хранения и продукты, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы, усилители вкуса и т. д.).

Больные астмой могут быть особенно чувствительны к спорам плесневых грибов, поэтому все употребляемые продукты должны быть свежими (храниться не более 1 суток), тщательно вымытыми. Блюда рекомендуется тушить, запекать или отваривать. Жареное полностью исключается.

так как аллергия возникает на инфекцию, которая находится в верхних и нижних дыхательных путях.

Как проявляется?

Проявляется астма приступами одышки или удушья, кашлем, появлением жужжащих и свистящих хрипов. В основе приступа лежит спазм мускулатуры мелких и средних бронхов и отечность их слизистой оболочки. Приступ обычно наступает внезапно, на фоне здорового состояния, иногда в ответ на воздействия внешнего раздражителя – аллергена, простудного заболевания, физической нагрузки, эмоционального стресса, изменение температуры воздуха, а иногда и без видимых причин.

У больных бронхиальной астмой организм отличается чрезмерной чувствительностью к внешним раздражителям легкие переполнены воздухом, а выдох затруднен. Дыхание сопровождают свистящие хрипы. В случае тяжелого астматического приступа свистящие хрипы, обычно слышимые в начале, могут затем совсем исчезнуть. Однако это часто означает ухудшение состояния больного из-за того, что дыхательные пути блокируются еще больше, и ток воздуха ограничивается. На этой стадии положение больного становится очень опасным. Необходима немедленная помощь во избежание полной остановки дыхания.

Что делать во время приступа?

Врачи советуют во время приступа сесть на стул, лицом к спинке и подложить под грудь подушку, чтобы можно было упереться в спинку (в данном положении мышцы помогают легким дышать). Состояние больного во мно- ность воздействия будет составлять 4 – 5 часов. Однако, если лекарство не помогло, не нужно повторять ингаляции больше 2 раз с промежутком в 10 – 15 минут. Увеличение дозы и частоты приема могут вызвать из-за передозировки побочные эффекты: слабость, головную боль, учащенное сердцебиение.

Ваши действия, если вы заподозрили бронхиальную астму

Если приступы одышки, кашля и свистящего дыхания повторяются более двух раз, то обязательно обратитесь к врачу. Измерьте температуру во время приступа. Если она нормальная, то, возможно, это бронхиальная астма.

Подозрительно, если кашель появляется в одно и то же время суток или года, в определенном месте, после но вымытыми. Блюда рекомендуется тушить, запекать или отваривать. Жареное полностью исключается.

Важно обеспечить достаточное содержание природных антиоксидантов (витамины А, Е, С, селен), лучшими источниками которых являются овощи, фрукты и растительные масла. Поступление в организм достаточного количества магния (зеленые овощи) способствует нормализации тонуса бронхиальной мускулатуры, а продукты, содержащие кальций, способствуют профилактике аллергических реакций. Лучшими источниками кальция являются семена кунжута, семечки, морская капуста, вся зелень и сухие фрукты (инжир, курага, изюм, финики, чернослив, ежевика), а также абрикосы, яблоки и черная смородина.

Подготовил Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Средний человек имеет рост 171 см и весит 66,6 кг. Он состоит из 206 костей и 230 суставов, поддерживающих 500 отдельных мышц, которые покрыты 5,5 $м^3$ кожи. Внутри нашего тела циркулирует около 4,7 литра крови. При средней частоте 72 удара в минуту ваше сердце делает 103680 сокращений в сутки. Ваш организм содержит:

- извести – на ведро известковой побелки;
- жира – на семь кусков мыла;
- воды – на 45-литровый бочонок;
- железа – на один пятисантиметровый гвоздь;
- фосфора – на 2200 спичечных головок.

Вы также производите около 60 Вт энергии – этого достаточно для работы обычной домашней лампочки.

Один квадратный сантиметр вашей кожи состоит примерно из 3 миллионов мельчайших клеток. На этом небольшом участке у вас:

- 90 сантиметров кровеносных сосудов, обеспечивающих клетки питанием;
- 2 рецептора, служащих для определения холода и 12 – для определения тепла;
- 15 сальных желез, обеспечивающих мягкость кожи;
- 25 рецепторов, позволяющих ощущать прикосновение;
- 100 потовых желез для удаления шлаков;
- 200 нервных окончаний для регистрации болевых ощущений.

На голове у вас приблизительно 120 000 волос; больше (150 000), если волосы светлые, меньше (90 000) – если рыжие. Они растут чуть дольше 19 часов в сутки, остальное время пребывают в покое. Волосы на теле растут меньшее время (10 – 12 часов в сутки). Если вы мужчина, то у вас на щеках имеется 25000 щетинок, вырастающих за сутки на четверть миллиметра, а за всю жизнь – примерно на 630 см.

Ваша кровь течет по кровеносным сосудам общей протяженностью 160 000 км, а чтобы пройти по всему вашему телу, ей потребуется около минуты. Ежесекундно 10 млн. красных кровяных клеток выводится из кровообращения, уничтожаются и заменяются. На каждые лишние полкилограмма жира приходится более 300 км дополнительных кровеносных сосудов, сердцу приходиться трудиться напряженнее.

За сутки вы делаете 23340 вдохов.

Глаза потребляют около четверти нервной энергии вашего организма, ежедневно регистрируя примерно 50000 изображений и передавая их в мозг. Всякий раз, когда вы моргаете, прекращаете визуальное восприятие окружающего мира на три десятых секунды, таким образом, от 11 до 20% времени своего бодрствования вы не видите того, что происходит вокруг.

Размышляя над тем, как дивно устроен человек, псалмопевец Давид восклицает: «Славлю Тебя, потому, что я дивно устроен… Ибо Ты устроил внутренности мои, и соткал меня во чреве матери моей» (Псалом 138:13-16).

Создатель подарил нам замечательную чудо-машину – наше собственное тело. Эта чудо-машина имеет никогда не останавливающийся мотор (сердце), систему сгорания (пищеварительные органы), систему фильтрации (почки), мыслительный аппарат (мозг и нервная система), регулятор температуры (железы потовыделения) и т. д. Кроме того, это великолепное произведение имеет способность к воспроизводству!

«Весть о здоровье», №1/2004 г.

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ, ТЕМ ОН БОЛЕЕ СЧАСТЛИВ

По результатам опроса, проводившегося Центром Пью среди людей разного возраста, наибольшее число людей, считающих себя счастливыми, находится в возрастной группе от 60 до 69 лет. А больше всего несчастных оказалось в возрастной группе от 20 до 29 лет. Правда, в данном опросе не участвовали пожилые люди, страдающие тяжелыми заболеваниями.

"Пожилые люди лучше распознают, что их беспокоит, и умеют с этим беспокойством бороться", – отмечает психолог из Университета Калифорнии Сюзан Чарльз. Кроме того, по ее словам, достигшие почтенного возраста люди менее подвержены негативным эмоциям и гораздо лучше молодых умеют избегать неприятные ситуации. "Безусловно, это объясняется накопленным за долгие годы жизненным опытом", – добавила Чарльз.

Специалисты также отмечают, что пожилые люди не испытывают стресса во время работы, потому что находятся на пенсии. "Это существенно улучшает эмоциональный жизненный фон", – считает эксперт. Зрелые люди не так активно, как молодые, заводят новые знакомства, а общаются в основном со старыми, проверенными друзьями и членами семьи. Имея такой круг общения, человек меньше рискует столкнуться с малоприятными проявлениями чужого характера, а значит, испытать разочарование, гнев и другие негативные эмоции, указала Чарльз.

Интересно, что результаты проводившихся учеными различных опросов показали гораздо более спокойное отношение пожилых людей к критике в свой адрес. "Людям, умудренным жизненным опытом, проще воспринимать нападки в свой адрес, потому что они действительно знают свои достоинства и недостатки и не переживают по пустякам".

Корр. ИТАР-ТАСС Вадим Полищук

Источник www.ami-tass.ru

АКТИВНЫЕ ЛЮДИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Израильские ученые провели исследование в различных больницах страны. Они обследовали 616 больных, проходивших лечение в связи с инсультом. Исследователи пришли к выводу, что на продолжительность жизни пациентов после кровоизлияния в мозг влияют два основных фактора: возраст и степень физической активности до инсульта.

Чем моложе пациент, тем больше у него шансов прожить после инсульта более 5 лет. Так, люди в возрасте менее 64 лет имеют "в запасе" эти годы в 77% случаев, тогда как после 75 лет только 32% проживает такой срок.

Вместе с тем, шансы на более долгую жизнь после инсульта тем выше, чем более активным и самостоятельным был человек до болезни. И этот показатель не зависит от возраста. В любой возрастной группе 60% тех, кто раньше были подвижными и сами заботились о себе, имели все шансы прожить после инсульта более 5 лет, тогда как среди людей малоподвижных или нуждавшихся в посторонней помощи этот показатель составляет лишь 21%.

Источник: medserver.co.il

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ПРИВОДЯТ К НАРУШЕНИЯМ СНА У ПОДРОСТКОВ

Европейские исследователи сообщают, что подростки, которые используют свои сотовые телефоны более чем 15 раз в день, чаще сталкиваются с нарушениями сна, чем те, кто редко пользуется сотовым телефоном.

Страстные любители «мобильников», чаще чувствуют усталость и утомление, говорит Габи Бэйдр, член академии Сахлгрена в Гетеборге (Швеция) и Лондонской клиники, в Англии. «Результаты, полученные в ходе исследований, показали, что вредное влияние сотовых телефонов проявляется не только при избыточных разговорах, но также и при чтении смс», – говорит он. Бэйдр считает, что подростки и родители должны знать о риске, связанном с использованием этого вида устройств.

Источник: Medplaneta.ru

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

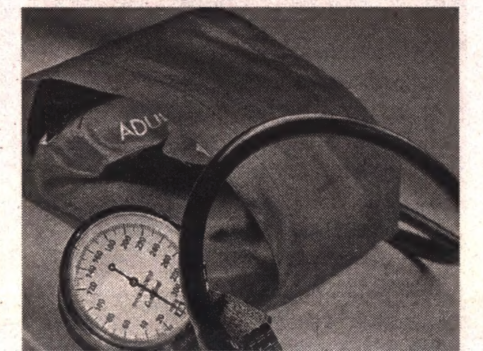
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ?

Проблема этого заболевания весьма серьезна, потому что оно относится к разряду «тихих убийц». Немногие чувствуют симптомы высокого артериального давления. Даже если при измерении давления и оказывается, что оно повышенное, часто можно услышать: «Я ничего не чувствую». Но в этом то и кроется опасность.

Знаете ли вы?

Нормальное артериальное давление – 120/80 м.рт.ст; предгипертония – 120-139/80-89 мм.рт.ст; гипертония 1 степени – 140-159/90-99 мм.рт.ст; гипертония 2 степени – выше 160/100 мм.рт.ст.

Есть ли у вас склонность к гипертонии?



1) Избыточная масса тела может способствовать развитию гипертонии. Надежный способ снижения веса – повышение физической активности и ограничение потребляемых калорий. Старайтесь соблюдать режим приема пищи, избегая еды на ходу. Сократите потребление пустых калорий. После 19 часов старайтесь не кушать.

2) Стресс очень часто способствует повышению артериального давления. Правильно составленная

гипертония 2 степени – выше 160/100 мм.рт.ст.

Есть ли у вас склонность к гипертонии?

Выберите один из вариантов ответов:

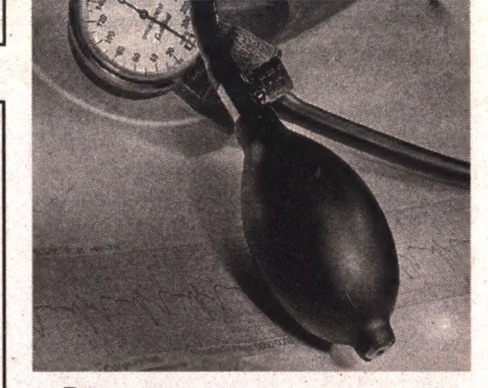
1. У вас часто краснеет лицо? Да, часто – 8, иногда – 4, редко – 3.
2. Вы проявляете себя, как личность неспокойная, излишне подвижная? Да, очень часто – 6, время от времени – 3, очень редко – 1.
3. У вас имеются проблемы с засыпанием, или вы вообще плохо спите? Очень часто – 6, редко – 3, очень редко – 2.
4. Возникают ли у вас приливы жара? Очень часто – 8, иногда – 4, очень редко – 2.
5. Вы расстраиваетесь, когда у вас накапливается большой объем работы, становитесь нервным, возбудимым? Очень часто – 8, да – 4, редко – 2.
6. Вы часто нервничаете по пустякам? Часто – 7, случается – 4, нет – 1.
7. При утомлении вы чувствуете учащение сердцебиения и пульса? Часто – 8, иногда – 5, редко – 2.
8. Беспокоили ли вас ваши почки за последние 5 лет? Часто – 8, время от времени – 5, редко – 2.
9. Мелькают ли у вас перед глазами «мушки» или «разноцветные круги»? Очень часто – 10, иногда – 5, редко – 1.
10. Беспокоят ли вас головные боли? Очень часто – 7, иногда – 5, редко – 2.
11. Бывает ли у вас головокружение? Часто – 8, да – 4, очень редко – 2.
12. Любит ли вы солить и приправлять пищу острыми специями? Очень часто – 6, в зависимости от блюда – 3, нет – 1.
13. Вы курите? Очень много – 8, да – 5, нет – 2.
14. Вы употребляете спиртные напитки? Часто – 8, иногда – 4, никогда – 2.
15. У вас отмечается избыток веса? В большой степени – 7, незначительный – 4, мой вес всегда в норме – 1.
16. Вы умеете контролировать свое поведение в эмоционально-напряженных ситуациях? Хорошо – 1, не всегда – 2, нет – 8.

Если вы набрали в сумме до 42 баллов, то повышенное давление вам пока не грозит. При этом следует проверить, не страдаете ли вы пониженным артериальным давлением (гипотонией)?

Если сумма баллов от 42 до 65, вам необходимо регулярно проверять свое артериальное давление и держать его под контролем. Не исключено, что при нагрузках или при длительном и сильном эмоциональном напряжении ваше артериальное давление может заметно повышаться. Чтобы этого не случилось, старайтесь вести более упорядоченный образ жизни, не переедайте. Не забывайте об утренней гимнастике и водных процедурах.

Если вы набрали от 65 до 74 баллов, это может означать, что гипертония уже дает о себе знать. Исключите курение и алкоголь. Не злоупотребляйте соленым, откажитесь от кофе, чаще отдыхайте. Расслабляйтесь, принимайте успокаивающие сборы трав (валериана, пустырник, мята). Кроме того, вам пора проконсультироваться у специалиста.

Ну, а сумма выше 74 баллов указывает на развивающуюся гипертонию. Постарайтесь кардинально изменить свой образ жизни и серьезно отнестись к необходимому лечению!



В настоящее время у каждого десятого жителя развитых стран отмечается высокое артериальное давление. Многие не подозревают о заболевании, так как длительное время оно не дает о себе знать. При появлении головокружения, головных болей, бессонницы, слабости стоит обратиться к врачу. Если своевременно не начать лечение, высокое артериальное давление может привести к инсульту (острое нарушение мозгового кровообращения), инфаркту миокарда, заболеваниям почек, потере зрения (вследствие кровоизлияния в сетчатку глаза) и другим тяжелым осложнениям. Так, у людей, имеющих высокое артериальное давление, риск развития инсульта в 5 раз, а инфаркта миокарда в 2 раза выше по сравнению с теми, у кого давление в пределах нормы. Многочисленные исследования продемонстрировали, что высокое артериальное давление, если с ним не бороться, порождает постепенную хроническую умственную недостаточность. Как показывают исследования, каждые 10 мм увеличения систолического артериального давления, на 9% увеличивают риск снижения интеллектуальных способностей человека.

Причинами повышенного артериального давления могут быть различные факторы, которыми человек в состоянии управлять.

2) Стресс очень часто способствует повышению артериального давления. Правильно составленная программа физических упражнений помогает избежать развития стрессового состояния. Этому способствует отказ от привычки работать до позднего вечера, выполнять часть служебных обязанностей дома. Старайтесь ограничить просмотр телевизионных передач, больше времени проводить с близкими и друзьями.

3) В некоторых случаях занятия физической культурой помогают снизить артериальное давление. Важно правильно выбрать для занятий тип физических упражнений. Страдающим избыточным весом следует особое внимание обращать на принцип постепенности при увеличении нагрузки. Если причиной повышения давления и головных болей является остеохондроз шейного отдела позвоночника, упражнения должны строиться с учетом коррекционного воздействия на указанную область.

4) Следует избегать употребления продуктов с высоким содержанием соли.

5) Не курите и не употребляйте алкоголь. Эти привычки являются факторами, повышающими риск развития гипертонии.

5) Полезно приобрести тонометр – аппарат для измерения артериального давления – и научиться им пользоваться.

Лечение первичной гипертензии заключается в регулярном применении определенных медицинских препаратов. Важно придерживаться назначений врача по приему лекарств. В случае, если принимаемые вами препараты имеют побочное действие, необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать более подходящее средство.

Подготовила Т. Алексеева

Одурманивающая сила рока

Какой стиль музыки вы предпочитаете? Вам нравится мелодичность песен популярных исполнителей или ритм и смысловая глубина рока? Душа поет, заслышав народные напевы, или вы поклонник классической музыки? Статья, которую мы предлагаем вашему вниманию, не ставит целью отдать приоритет какому-либо стилю музыки. Скорее, она говорит о стиле поведения и мировоззрении, которые музыка приносит в нашу жизнь, и о том, как все это влияет на наше здоровье.

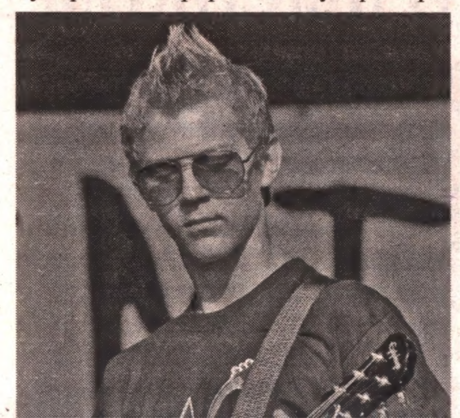
Большинство фактов, приведенных в статье Игумена Александра (Милеанта) имеет отношение к западной рок-музыке. Но и поклонники отечественного рок-н-рола, задумавшись, согласятся, что «разрушение старых основ» и «духовная революция» – это суть рока. Бунт или отрешенность от реальности, поиск острых ощущений или склонность к суициду, скрытый или открытый призыв к употреблению наркотических веществ (включая алкоголь и никотин) и бесконтрольная страсть – все эти темы присутствуют в большом количестве песен этого жанра, на каком бы языке они не исполнялись. Поэтому мы призываем вас быть осторожными, чтобы вместе с захватывающими мелодиями в ваше сознание не входило то, что может разрушить и личность, и здоровье.

Современные рок-музыканты согласны с тем, что их произведения имеют огромную силу. Хэл Зиглер, один из первых распространителей рок-музыки, писал еще в 50-ых годах: «Я понял, что эта музыка проникает в молодежь потому, что ее ритм совпадает с ритмами в их организме. Я знал, что никто и ничто не сможет выбить эту музыку из них… Они будут ее носить в себе всю свою жизнь» (Журнал «Life», 28 июня 1968).

Родителям нельзя пренебрегать огромным влиянием рок-музыки на их детей. В период молодости и юности формируется система ценностей человека. Психологи, специализирующиеся в области влияния музыки на человека, неоднократно высказывали свои опасения по поводу рок-музыки. Наблюдения известного психолога Джона Каппаса показали, что люди «очень восприимчивы ко всему, сказанному в песне. Путем насыщения чувств музыка может вызывать в слушателе то возбуждение, то меланхолию. Каждый раз, когда сознание перегружено, люди будут воспринимать все, что внушается

находятся еще в стадии развития. ("Closing of the American Mind", стр.73-76).

Ал Менкони, школьный консультант и специалист по рок-музыке, утверждает: «Музыка – это язык современного поколения… Я лично убедился во влиянии окружающей среды и музыки на подростков на опыте моей 12-тилетней дочери Анны. Ее стремление следовать образу жизни музыкантов рок-групп было чрезвычайно сильно… Молодые люди, вроде моей дочери, постоянно отождествляют себя со своими кумирами из мира рока. Эти кумиры опре-



Рок-музыка и насилие

Разные формы насилия все больше пестрят в рок-музыке. Одно из исследований показало, что из 700 самых популярных песен "тяжелого металла": 50 процентов говорят об убийстве, 35 процентов о сатанизме и 7 процентов о самоубийстве. Еще в 1985 году Национальный Совет Церквей опубликовал исследование, из которого видно, что возрастающее агрессивное поведение молодежи является прямым результатом буйного содержания фильмов и музыки («USA Today», 11 окт. 1985).

Исследования психолога Ханнелоре Восса, показывают, что, хотя только 17 процентов молодежи слушает музыку с явно разрушительным содержанием, среди юных преступников количество слушающих такую музыку достигает 40 процентов. Кроме того, почти половина опрошенных лиц признала возможность, что подобные песни могут действительно склонить к самоубийству неуравновешенных или подавленных печалью молодых людей.

Здесь следует учитывать, что отчужденное, нигилистическое и разрушительное содержание музыки стиля рок отражает фактическое настроение и жизнь звезд рока. Авторы Шварц и Эмпей замечают: «Из разговора с некоторыми музыкантами, замешанными в сатанизме, а также из бесед со специалистами, исследователями и психологами, с которыми мы советовались, ясно вырисовывается следующая картина. Все, кто сатанизм предпочитает христианству, жаждут немедленного удовлетворения своих желаний: денег, власти и жизни без контроля. Многие из опрошенных звезд рока мечтают жить в сказочном мире несметного богатства и согласны умереть молодыми в расплату за полученные ими блага». Справедливость подобных высказываний становится очевидной при

употреблению наркотиков». Одно из исследований в издании «Postgraduate Medical Journal» («Медицинский журнал для аспирантов») приводит следующее заключение: «Факты подтверждают, что рок-музыка, как правило, стимулирует употребление наркотиков, неразборчивую сексуальную связь и буйное поведение» (King, "Heavy Metal Music"; cf. Wass, et. al., "Adolescents Interest", стр. 82).

Именно рок несет значительную долю вины в современной наркомании.

Заключение



Итак, с самых древних времен музыка, как правило, выражала самые возвышенные и благородные чувства композитора. Она умиротворяла, радовала и способствовала молитвенному настроению слушателей. Мы читаем в книге Откровение, что ангелы и святые на небе своим пением славословят Бога. Напротив, рок-музыка вздымает со дна душ слушателей все самые их темные и греховные качества. Вспоминаются слова Библии: *"Горе живущим на земле и на море! потому что к вам сошел диавол в сильной ярости, зная, что не много ему остается времени!" (Откровение 12:12).*

Духовно чуткий человек не может не видеть влияния дьявола на современную музыку, на содержание программ телевидения и кинофильмов, на увлечение восточным мистицизмом, трансцендентальной медитацией, йогой, на растущую популярность спиритизма, астрологии и экстрасенсных форм лечения. Щупальцы князя тьмы проникают все глубже в жизнь современных людей. "По плодам их узнаете их"!

Дети и подростки являются главными "потребителями" современной буйной музыки. Конечно, большинство из них не вникают в значения слов и намеков в музыке, которой они увлекаются. Их разум еще не развит достаточно, чтобы понять сексуальные иносказания, разные термины извращений и оккультные намеки в таких песнях. Также не доходит до их сознания сатанинская символика этой музыки. Они лишь жаждут сильных стимулов, чего-то

возбуждение, то меланхолию. Каждый раз, когда сознание перегружено, люди будут воспринимать все, что внушается им в это время, потому что они утратили самозащиту. Люди покидают концерты в крайне восприимчивом состоянии. Музыке свойственно ослаблять мышление и создавать настроение» (Алан Блум, «The Closing Of the American Mind», New York: Simon and Schuster, 1987, стр. 68-81).

Влияние некоторых форм рок-н-ролла настолько серьезно, что законы во многих штатах США требуют, чтобы на обложках потенциально вредных музыкальных альбомов и видеолент была авторитетная оценка их содержания.

Исследование, приведенное в «Журнале Медицинской ассоциации» («Journal of the Medical Assotiation») от 22 сентября 1989 г., заключило: «С раннего возраста юноши должны выработать стандарты своего поведения и согласовывать их со стандартами взрослых… В этом контексте музыка – мощный стимул в жизни юношей – пошла в сомнительном направлении. Слова некоторых песен, насыщенные безнравственным и буйным содержанием, входят в открытый конфликт с наставлениями взрослого поколения относительно воздержания и разумного поведения… Доктора должны учитывать значение музыки в жизни молодежи и использовать музыкальные вкусы молодых людей в качестве показателей их эмоционального и умственного здоровья».

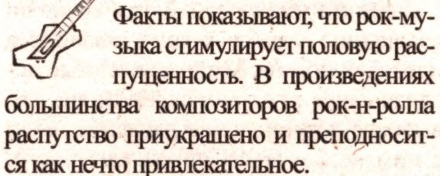
Известный социолог Алан Блум выразил беспокойство по поводу влияния рок-музыки на детей, юношество и студентов. Он утверждает, что молодежь, которая имеет незрелые представления о сексе, не сможет нормально развиваться. Напротив, рок-музыка насильно бомбардирует их проповедью взрослого секса и даже извращений, подталкивая их к извращенному половому поведению. И это усваивают они тогда, когда их понятия о любви, ответственности и взаимной заботе супругов



деляют их мировоззрение и систему ценностей. А эта система ценностей, в свою очередь, определяет их чувственную сущность. Сегодняшняя молодежь не просто слушает музыку, она глубоко переживает ее. Музыка становится содержанием их жизни" (журнал «Media Update», сентябрь-октябрь, 1989, стр.1-2).

Поучительно познакомиться с документальными данными, собранными в серии интервью MTV "Rockumentary" с ведущими группами рок-музыки. Здесь со всей очевидностью можно наблюдать саморазрушающий образ жизни ведущих лидеров рока – злоупотребление наркотиками, половая распущенность, алкоголизм, нигилизм, гедонизм, бунтарство, анархизм и увлечение оккультизмом.

Рок и секс



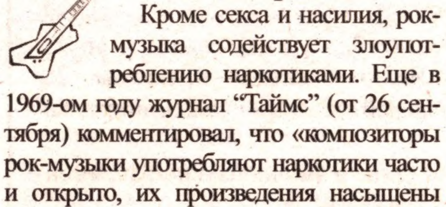
Факты показывают, что рок-музыка стимулирует половую распущенность. В произведениях большинства композиторов рок-н-ролла распутство приукрашено и преподносится как нечто привлекательное.

Параллельно с этим происходит полная деградация понятий: женщина, мать, девушка, невеста. Все они становятся объектами безудержной животной половой страсти. Слова песен то прямо, то косвенно описывают акты удовлетворения половых желаний и преподносят эти акты как совершенно естественные и законные. И это преподносится юношам, которые еще не приобрели самых элементарных понятий о любви, браке и семье.

умереть молодыми в расплату за полученные ими блага». Справедливость подобных высказываний становится очевидной при ознакомлении с некрологами звезд рока. Многие из них преждевременно умерли от алкоголизма, принятия наркотиков или от аварий, случившихся в результате злоупотребления ими (Schwarz and Empey, «Satanism: Is Your Family Safe?», p. 154).

Психиатр из штата Теннесси заявил на Сенатской комиссии, что "тяжелый металл" является ядом для неоперившихся молодых людей, а также для людей, злоупотребляющих возбудительными средствами. «Эта музыка подобна добавлению бензина в пламя, которое горит ненавистью и озлобленностью», – сказал доктор Павел Кинг, профессор-ассистент клиники детской психиатрии при Теннессийском университете. По словам доктора Кинга, 80 процентов его молодых пациентов слушали ежедневно музыку "тяжелого металла".

Рок и наркотики



Кроме секса и насилия, рок-музыка содействует злоупотреблению наркотиками. Еще в 1969-ом году журнал "Таймс" (от 26 сентября) комментировал, что «композиторы рок-музыки употребляют наркотики часто и открыто, их произведения насыщены скрытыми или открытыми призывами к

песнях. Также не доходит до их сознания сатанинская символика этой музыки. Они лишь жаждут сильных стимулов, чего-то нового и увлекательного, и возбудительные ритмы рок-музыки созвучны животным инстинктам их естества.

Согласно заключению представителей Американской Академии Педиатрии (AAP), большинство произведений современной рок-музыки и рок-видео угрожает психическому здоровью детей и подростков в большей мере, чем несколько лет тому назад болезнь полиомиелит. Представители AAP высказывают мнение, что продолжительное слушание музыки «тяжелого металла» может духовно изуродовать молодого человека и оставить неизгладимые шрамы в его психике.

Конечно, влияние окружающей среды очень сильно, и родители часто оказываются беспомощными противостоять ему. Однако нельзя отчаиваться. Надо открыто беседовать с детьми о современных проблемах и открывать им глаза на то, что угрожает им. Главное же – надо молиться Богу, чтобы Он своими путями направил их к спасению, потому что «невозможное людям возможно Богу»!

Епископ Александр (Милеант), «Рок-музыка с христианской точки зрения» (в сокращении)

В. ПОЗНЕР: Сугубо личный вопрос, но он, наверное, возникает у многих. Как-то вы говорили об алкоголе: "…Как известно, все лучшие произведения искусства были созданы или с похмелья, или в абстинентном синдроме".

Г. СУКАЧЕВ: Я говорил о рок-н-ролле в чистом виде в данном случае. На мой взгляд, это так. Есть исключения, но правила таковы.

В. ПОЗНЕР: Вы можете сказать о себе, что лучшее, что вы написали, связано тоже с такими вещами?

Г. СУКАЧЕВ: Немало.

В. ПОЗНЕР: Оказавшись перед Богом, что вы ему скажете?

Г. СУКАЧЕВ: Ну, ляпну что-нибудь точно. Я ему скажу "Чувак, прикольно! Ты есть!"



(Из интервью музыканта Гарика Сукачева в программе «Познер» 5 октября 2009 г.)

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

Любовь – величайшее лекарство

«Умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны, со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью» (Библия, Ефесянам 4:1, 2).

Любовь, как сама жизнь, является даром дивного Творца. Он сотворил каждого человека, заложив в него желание принимать и отдавать любовь.

Кто-то сказал: «Человек нуждается в том, чтобы стать объектом открытой любви и открытого восхищения так же сильно, как он нуждается в воздухе». Почему же мы так часто не выражаем нашей любви к другим, если чувствуем в ней сильную нужду сами?

Любовь – это не просто эмоции, это действие. «Любовь не может существовать без внешних проявлений подобно тому, как огонь невозможно поддерживать без топлива» (Елена Уайт).

Чтобы любовь возрастала, ее, подобно растению, нужно питать и бережно ухаживать за ней. Но как можно взрастить любовь? Подумайте о проявлении нежности, о готовности скорее уступить, чем настаивать на своем, отдавать, нежели принимать, интересоваться нуждами других, вслушиваться в их переживания.

«Всякое раздражение и ярость, и гнев. И крик, и злоречие, со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесянам 4:31, 32).

Врачи давно обратили внимание на связь преобладания эмоционального состояния с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Эмоции, связанные с проявлением враждебности вызывают повышенную реакцию организма, а также чувства страха, и уныния. Наиболее часто возникающими заболеваниями, вызванными эмоциональными стрессами, являются: язва двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, язвенный колит, гипертоническая болезнь, приступы бронхиальной астмы.

Известнейший психиатр, доктор Карл Меннингер, сказал однажды: «Любовь – это средство для исцеления мира». Мы жили бы совершенно в другом мире, если бы движущей силой каждого человека и народа в целом была любовь!

Дорогие читатели! Желаем, чтобы любовь стала основной составляющей вашей жизни.

Роберт и Мария Спенглер

Без любви все – ничто...

Обязанность без любви делает человека раздражительным.

Ответственность без любви делает человека бесцеремонным.

Справедливость без любви делает человека жестоким.

Правда без любви делает человека критиканом.

Воспитание без любви делает человека двуликим.

Ум без любви делает человека хитрым.

Приветливость без любви делает человека лицемерным.

Компетентность без любви делает человека неуступчивым.

Власть без любви делает человека тираном.

Честь без любви делает человека высокомерным.

Богатство без любви делает человека жадным.

Вера без любви делает человека фанатиком.

Есть только одна великая держава на земле и на небе – ЛЮБОВЬ!

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

«Что на самом деле означает прощение? К. С. Льюис сказал, что оно выходит за рамки человеческой справедливости, потому что человек прощает то, что по справедливости нельзя простить. Наше прощение не всегда может быть принято, но, протянув однажды руку примирения, мы освобождаемся от возмущения. Возможно, мы не скоро залечим свою душевную рану, но мы не желаем использовать свою боль в качестве предлога для того, чтобы, в свою очередь, причинять боль другим» (Йохан Кристоф



сердце и передавать прощающую любовь Божью, необходимо прежде познать ту любовь, которую Он питает к нам и уверовать в нее» (Елена Уайт, «Нагорная проповедь»).

В Евангелии мы читаем такой эпизод: *«Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: «до семи раз», но до седмижды семидесяти раз» (Матфея 18:21, 22).* В конце концов, самое важное – это то, что прощение не может быть измерено в цифровом

того, чтобы, в свою очередь, причинять боль другим» (Йохан Кристоф Арнольд, «Утраченное искусство прощения»).

Если вы достаточно долго живете на этом свете, то велика вероятность того, что вы попадали в ситуацию, когда вас обидел человек, которого вы считали своим другом. И, вполне возможно, вы позволите этой обиде терзать вашу душу и усиливаться до тех пор, пока у вас не исчезнет радость жизни.

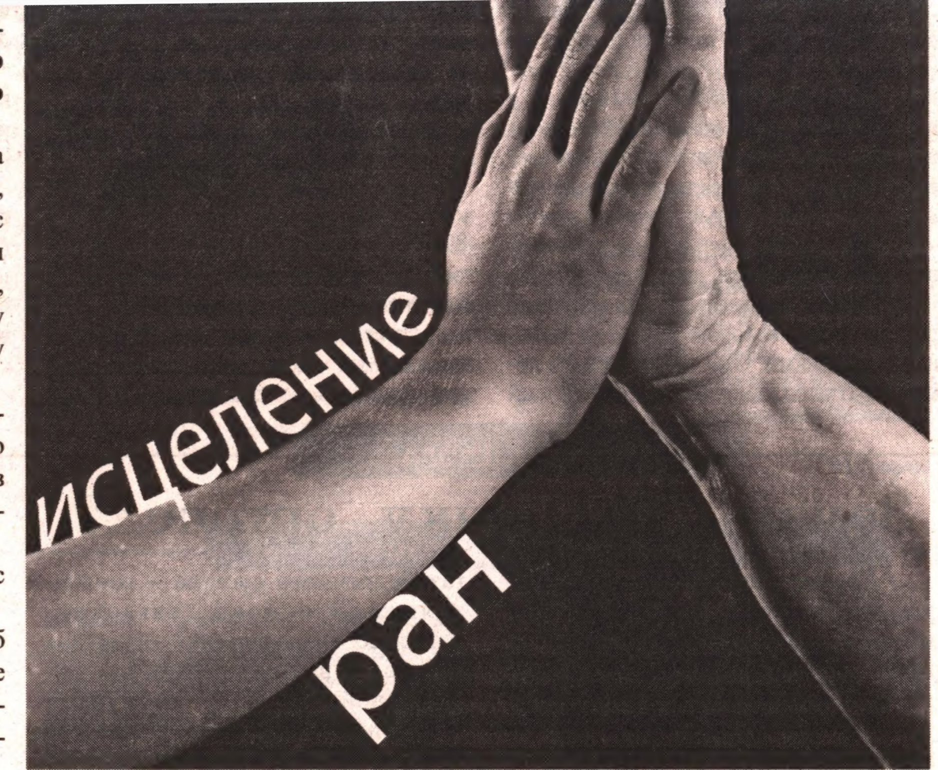
Другим наши душевные раны могут показаться незначительными, но мы-то лучше знаем, каковы они; в конце концов, от них страдают не сторонние наблюдатели, а мы сами.

Вас беспокоит, что обидевшие вас люди не получают по заслугам?

Прощение – единственный способ быть справедливым к себе. Сведение счетов – это игра, обреченная на поражение. Она приводит к полному разочарованию, потому что вы при этом, получаете еще больше боли, чем при первой обиде. Вспомните, какую боль вы испытали, когда с вами поступили несправедливо, обманули, унизили. Разве не воспламеняется в вас гнев, когда вы вспоминаете об этом? Предположим, вы так и не простите своего обидчика, в памяти, вы снова и снова будете прокручивать эпизод, когда вас оскорбили. Это своего рода видеокассета в вашей душе, которая бесконечно показывает вам один и тот же сюжет. Вы не можете выключить этот внутренний видеомагнитофон. В этот момент мы совершаем над собой жалкий суд непрощения. Разве это справедливо?

Трудно представить себе большую несправедливость по отношению к самому себе. Почему несправедливость? В первую очередь, потому, что обидевший вас человек может уже и не помнить о произошедшем, а вы все еще пребываете в стрессовом состоянии. Научные исследования показывают, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, обиды, раздражения, развиваются различные психосоматические симптомы. Так что вы рискуете заболеть.

Единственный способ избавиться от боли, которая сама по себе не проходит, – это простить своего обидчика. Прощение исцеляет вашу память, поскольку оно изменяет ту картинку, которая в ней воскресает.



Когда вы снимаете вину с обидчиков, вы удаляете злокачественную опухоль из своей личной жизни. Само по себе прощение – это на удивление простое действие, но оно всегда происходит на фоне сильных и неоднозначных эмоций. Чем сильнее вас обидели, тем больше времени уходит на прощение. Никто не рождается с большими способностями прощать людей. Всем нужно осваивать это искусство с нуля, и эта учеба почти всегда противостоит нашим естественным наклонностям. Но, тем не менее, прощать могут самые обычные люди, прощая, человек исцеляется от ужасной болезни.

«Чтобы действительно принять в

(Матфея 18:21, 22). В конце концов, самое важное – это то, что прощение не может быть измерено в цифровом эквиваленте. Ограничивать прощение – означает разрушить сам принцип. Прощение – это не просто действие, это отношение! Чтобы исполнить заповедь Иисуса о прощении, надо помнить, что Он прощал и прощает нас, и, помня об этом, решить, имеем ли мы право не прощать? Подумайте, что значит чье-то оскорбление по сравнению с тем, что мы совершили против нашего Господа? Именно понимание Божьего прощения совершает изменение в нашем собственном сердце.

«Прощение признает реальность зла, неправды и несправедливости, но стремится ответить на зло, таким образом, чтобы создать новые возможности. Прощение знаменует собой такой подход к неправде, при котором человек не стремится к миру любой ценой и не горит желанием уничтожить обидчика, но выражает готовность творчески изменить будущее в свете совершенной неправды» (Джон Скотт, «Крест Христа»).

Дорогие читатели! Уже сегодня вы можете протянуть руку своему некогда близкому человеку и сказать: «Прости меня, я был не прав!». Сегодня вы можете прийти к своим родителям и сказать им, как они вам дороги. Сегодня вы можете, обняв своего взрослого сына, сказать: «Я прощаю тебя, и люблю!» И не важно, что вас обидели, важно, что в вашем сердце теперь живут прощение и любовь. И что бы ни произошло завтра, вы не будете сожалеть о том, что не успели вовремя сказать те добрые слова, которые так хотелось произнести.

Подготовила Ирина Слесарева

Предпраздничный период – это не только традиционный сезон больших очередей в магазинах, у психологов тоже наступают дни, когда к ним сильно увеличивается поток клиентов. Ведь праздничные скидки и распродажи всегда провоцируют обострение тяжелой психологической проблемы – шопингомании, т. е. навязчивого стремления совершать покупки. Одни специалисты называют шопингоманию психологическим расстройством, другие – болезнью, третьи – разновидностью наркотической зависимости. Шопингомания не менее серьезна, чем табакокурение и алкоголизм. Ее нельзя недооценивать. Известны случаи, когда люди из-за неспособности прекратить делать покупки и роста долгов кончали жизнь самоубийством.

Шопингомания имеет свои разновидности. Сегодня этим термином обозначают целый букет расстройств:

Сейлзомания (мания распродаж) – болезненное желание покупать вещи на распродажах. На почве сейлзомании зафиксированы случаи убийств и самоубийств.

Лейбломания (мания этикеток) – зависимость от разрекламированных брендов. Погоня за «фирмой» превращается в навязчивое состояние, в невозможность для человека покупать что-либо еще, использовать нечто без бренда.

Гаджет-аддикция – страсть к постоянному приобретению всех технических новинок, в 99% случаев ненужных.

Джанк-фуд-аддикция – навязчивое желание посещать сети ресторанов быстрого питания.

Постшопинговая депрессия – выражается в пониженном настроении, раздражительности, апатии, связанной с утратой мотивации после приобретения вожделенной вещи, и многие другие.

На культивирование шопингомании сегодня работает колоссальная рекламно-маркетинговая машина. Ин-

правое полушарие доминирует постоянно. Женщина, поскольку у нее развито больше полушарие, ответственное за чувства и эмоции, легче попадает в расставленные сети.

«К страдающим шопингоманией следует относиться с пониманием, так как в основе этой болезни лежат: низкая самооценка, одиночество, депрессия. Человек пытается от них избавиться, бездумно тратя деньги», – считает британский психиатр Гленн Уилсон.

Шопинг-зависимость пытаются лечить антидепрессантами. По мнению



ученых, химические препараты позволяют достигать удовлетворительных результатов. Но не все с этим согласны. «Химия» зачастую только приглушает симптомы, но не ликвидирует их источник. Ведь в основе шопингома-

то абсолютно ненужные) вещи. Дело в том, что они с детства привыкли к вниманию, но не умеют заполнить свою внутреннюю жизнь чем-то полезным и ярким, поэтому внешние проявления (демонстративная трата денег) становятся для них единственным способом привлечь к себе внимание.

У «подсознательных» шопинголиков все наоборот. Это «золушки», у которых было нелегкое детство, которым не хватало родительского тепла и материальных благ. Они пытаются компенсировать недостаток родительской любви (как настоящий, так и мнимый, придуманный ими) тем, что тратят кучу денег на подарки для себя, любимого. Подсознательное желание, которое движет ими, – чтобы их заметили и ахнули от восторга. Но

появляется новая модель, более современная, с более мощным мотором. Агрессивные рекламные ролики вдалбливают в подсознание, что «настоящий мужчина» должен ездить на автомобиле именно этой марки. И человек уже хочет поменять себе авто. Единственное, что для него действительно важно, – это задекларированная мощность мотора, его сила, и успех, которые излучают герои рекламных роликов – то есть то, что ему самому хотелось бы иметь в своей жизни. Он не осознает, что вместо подлинной силы и уверенности в себе он покупает всего лишь символический суррогат, подсунутый ему рекламодателями.

Как можно помочь человеку с патологической склонностью к трате денег? Самостоятельно с этим расстройством справиться очень трудно. Лучше обращаться за помощью к родным, друзьям, а если зависимость приобрела тяжелые формы – к психологам.

Если кто-то из членов вашей семьи подсознательный шопингоман, говорите ему (ей) чаще о вашей любви, искренне хвалите за успехи. С личностным шопинголиком откровенно поговорите о его проблеме. Можно поручить этому человеку стать «главным экономистом» вашей семьи, попросить разработать план экономии средств. Такая ответственная должность может помочь ему взять себя в руки.

Если вы заметили за собой, что сами уже не можете выйти из торгового центра с пустыми руками, что обязательно «должны» что-то купить, не заботясь о цене и о возможностях своего кошелька, – это тревожный сигнал. Немедленно остановите себя. Волевым усилием устройте себе «неделю без покупок» (а лучше месяц), и за это время попробуйте понять, что, кроме товаров, в этом мире существуют намного более ценные и интересные вещи.

Проанализируйте свои основные

На культивирование шопингомании сегодня работает колоссальная рекламно-маркетинговая машина. Интересный факт: женщины страдают от нее чаще, чем мужчины. Объясняют это особенностью высшей мозговой деятельности. Если у мужчины-шопингомана, как только он увидит «зовущую» его надпись «Спешите! 70% скидка!», сразу блокируется левое полушарие головного мозга (ответственное за рассудочную деятельность) и включается правое полушарие (ответственное за эмоции), то у женщин

ны. «Химия» зачастую только приглушает симптомы, но не ликвидирует их источник. Ведь в основе шопингомании лежат сугубо психологические, а не медицинские проблемы. Психологи считают, что существует два типа шопингомании – личностная и подсознательная. Личностные шопингоманы – люди эмоционально неуравновешенные, капризные, даже истеричные. Часто это дети-одиночки или младшие дети в семье, которых родители баловали подарками. Они тратят деньги демонстративно, покупая дорогие (и час-

себя, любимого. Подсознательное желание, которое движет ими, – чтобы их заметили и ахнули от восторга. Но покупают они, как правило, больше вещей полезных и практичных, нежели личностные шопингоголики.

Если женщины-шопингоманки чаще всего предпочитают покупки, связанные с внешним видом, то мужчина пытается купить то, чего ему недостает в самом себе. Например, уверенность.

Допустим, человек имеет вполне хороший и надежный автомобиль, хотя уже и не очень новый. Но тут

ют намного более ценные и интересные вещи.

Проанализируйте свои основные потребности, определите, какую из них вы удовлетворяете с помощью постоянных покупок. Найдите альтернативные источники для удовлетворения этой потребности, для получения радости от жизни. И, конечно, главным на пути к выздоровлению должно быть стремление стать, наконец, взрослой, зрелой личностью и полностью контролировать свои траты.

Подготовила Т. Алексеева

МАМИНА ШКОЛА

Зачем грудничку ортопед?

Известно, что первый год жизни малыша является решающим во всех отношениях. Именно в это время формируются многие системы организма, в том числе и кости. Но, к сожалению, мамы откладывают визит к ортопеду. Поэтому нередки случаи, когда серьезный диагноз ставится слишком поздно и драгоценное время, которое можно было использовать для лечения, упущено.

Опасность первая: КРИВОШЕЯ

Причинами мышечной кривошеи могут стать неправильное положение головы плода в полости матки, травма шейных позвонков, сосудов и нервов в период родов, внутриутробное воспаление мышц шеи, ДЦП и т. д. В результате ребенок постоянно наклоняет голову в бок и поворачивает в сторону. Отклонение может заметить и сама мама. Однако в большинстве случаев заболевание «маскируется», и поставить диагноз может только специалист. Легкая степень кривошеи исправляется до года консервативным путем.

• Оно начинается с лечебной гимнастики как под руководством специалиста, так и в домашних условиях. Родители, пройдя соответствующий инструктаж, вполне могут самостоятельно проводить занятия.

• Кроватку придется переставить так, чтобы малыш, слыша, как мама входит в комнату, поворачивал голову в больную сторону. Кормить ребенка и играть с ним также лучше со стороны травмированной шеи, тогда больная мышца будет растягиваться.

• Наряду с этим малышу назначают специальный массаж на растягивание мышцы и физиотерапевтические процедуры. Врач также может прописать ортопедические воротнички, которые будут поддерживать голову в нужном положении.

Своевременно начатое и тщательно проведенное лечение приводит к полному исцелению. А вот если пустить все на самотек, эта патология может повлечь за собой серьезные деформации черепа, пострадает лицо, перекосятся плечи, могут развиться осложнения со стороны центральной нервной системы. Впоследствии это тяжело исправить.

Опасность вторая: ДИСПЛАЗИЯ

Дисплазия тазобедренных суставов возникает в результате неправильного развития составляющих элементов тазобедренного сустава – костно-хрящевой основы, связочно-капсульного или мышечного аппаратов сустава – во внутриутробном периоде. Причиной того могут послужить инфекционные заболевания мамы во время беременности, эндокринные патологии, токсикоз (особенно первой половины беременности), ягодичное предлежание плода. Выделяют несколько степеней дисплазии, крайней из которых является вывих тазобедренного сустава.

Без помощи специалиста заметить проявление заболевания довольно сложно. Первое, на что обращает внимание ортопед, – расположение складочек на попке и ножках. Если на ягодицах одна складка выше другой или на одном бедре две складки, а на другом одна, это может быть симптом недоразвития тазобедренного сустава. Потом врач кладет младенца на спинку, сгибает ему ножки в коленях и разводит бедра в стороны. Когда одно почти ложится на стол, а другое нет, – это является свидетельством дисплазии или повышенного тонуса мышц. А вот щелчок при разведении всегда говорит о проблеме с суставом.

Для подтверждения диагноза малыша отправляют на ультразвуковое исследование. Также для диагностики дисплазии используют рентгенографию, которая позволяет более точно определить степень заболевания.

• При менее выраженной степени дисплазии врачи назначают широкое пеленание с подушкой Фрейка. Она закладывается между ног и фиксируется на груди и бедрах малыша. В таком положении больной сустав разгружается и начинает развиваться быстрее.

• Весьма эффективны электрофорез с кальцием и фосфором, массаж и общеукрепляющие ванночки с морской солью.

• В тяжелых случаях применяют специальные приспособления, вплоть до гипсования.

Лечение дисплазии требует терпения и времени. Но если не пожалеть их в первый год жизни, то через 5 – 10 лет, любуясь, как ребенок занимается гимнастикой, вы и не вспомните о том, что он рисковал остаться хромым на всю жизнь.

М. Романенко

Забытые лекари

Когда читаешь книги, написанные чуть больше века назад, не устаешь удивлятся многообразию овощей, которые постоянно были на столе наших прародителей. Сейчас репка, редька, брюква, свекла для многих остались только в сказках. Запасите их впрок и обеспечьте себя ценными лекарствами на всю зиму.

Свекла обыкновенная

Свекла содержит белки, клетчатку, сахара, жиры, минеральные соли (магний, калий, кальций, железо, йод), красящие вещества, витамины группы В, Р, РР, С, фолиевую кислоту, бетаин, каротин.

В отличие от репы, редьки и брюквы, свеклу обыкновенную широко используют в повседневном питании



секрецию и перистальтику кишечника, поэтому используется при хронических гастритах со сниженной секреторной функцией и спастических колитах.

Оказывает антиаритмическое, сосудорасширяющее, антисклеротическое, желчегонное действие. В связи с этим, в диетическом питании свекла используется при атеросклерозе, нарушении ритма сердечных сокращений, сердечной недостаточности, повышенном артериальном давлении. Применяют ее

Позабытая родственница репы – брюква

Целебные свойства этих овощей схожи, только брюкву в диетическом питании применяют при гастрите с повышенной кислотностью.

Кстати: медленно разжевав несколько кусочков сырой брюквы, можно устранить боль в желудке. Она хорошо освежает дыхание.

Содержит брюква до 2% белка, витамины: В1, В2, В3 (пантотеновая кислота), С, РР, каротин, железо, фосфор, магний, кальций. Отмечено диуретическое и послабляющее действие брюквы.

Корнеплоды обогащены клетчаткой и пектинами: первая усиливает перистальтику кишечника, а вторые связывают холестерин и вредные продукты обмена веществ.

Черная редька: горько, но полезно

Черная редька издревле считалась сильнейшим лекарственным растением. Древние врачи использовали редьку при заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника, как средство, повышающее аппетит. По дошедшим до нас сведениям, в

холестерин, вследствие чего играет огромную роль в профилактике и лечении атеросклероза.

Этот корнеплод полезен при сахарном диабете, сок редьки оказываем мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное

используют в повседневном питании в связи с тем, что она длительно сохраняется в свежем виде, хорошо переносит транспортировку. Из свеклы готовят различные блюда, употребляют ее и в сушеном, и в соленом, и в маринованном, и в консервированном виде.

Свекла обладает лечебно-диетическими свойствами и успешно применяется при различных заболеваниях.

Свекла стимулирует желудочную

давлении. Применяют ее при заболеваниях щитовидной железы, ожирении, заболеваниях печени, анемии, простудных и легочных заболеваниях.

На земле произрастает множество самых разнообразных овощей. Овощи содержат биологически активные вещества, благотворно действующие на организм каждого из нас, поэтому не пренебрегайте возможностью употреблять здоровую, полезную пищу!

желудка, печени, почек, кишечника, как средство, повышающее аппетит. По дошедшим до нас сведениям, в древней Греции считали: редька стоит столько золота, сколько она весит сама. Такое отношение к редьке не случайно, ведь в ней имеются полезные органические кислоты, минеральные соли, витамины, ферменты, способствующие правильному обмену веществ, а также фитонциды и эфирные масла, придающие ей особый специфический вкус. Редька выводит из организма избыточный

харном диабете, сок редьки оказываем мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное действие, улучшает пищеварение и обмен веществ. Достоверно известно, что редька стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит. При этом нужно учитывать, что редька противопоказана при энтероколитах, дуодените, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при органических заболеваниях сердца.

Материалы страницы подготовила Н. Васенева

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

ОКРОШКА С РЕПОЙ

Репа – 2 корнеплода, квас – 1 литр, капуста – 1 небольшой кочан, морковь – 1 шт., огурцы – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, укроп, петрушка, соль по вкусу, болгарский перец по желанию, кунжут в порошке по вкусу.

Репу и морковь сварить, охладить; очистить капусту, пробланшировать. Все овощи нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нашинковать, посыпать солью и размять до образования сока, к луку добавить порошок кунжута, болгарский перец, перемешать, добавить овощи, развести квасом. Подать к столу в тарелках с рубленной зеленью.



РЕДЬКА ПО- ВОСТОЧНОМУ

1 редька, 2 моркови, 1 яблоко, 1 ст. ложка лимонного или апельсинового сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, молотый имбирь и корица.

Редьку, морковь и яблоко почистить и натереть на терке. Смешать и добавить сахарную пудру, немного имбиря и корицы. Заправить соком лимона или апельсина. Не солить.

РУМЫНСКИЙ САЛАТ

1 кг черной редьки, 2 головки салатного лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Редьку очистить, натереть на крупной терке, посолить и оставить на 2 – 3 часа. Отжатую от сока редьку перемешать с мелко нарезанным луком и заправить растительным маслом.

РЕДЬКА МАРИНОВАННАЯ С ЛУКОМ

Редька черная и лук мелкий поровну, для маринада на 1 литр: сахарный песок – 200 г, соль – 50 г, лимонный уксус (1 ч. ложка лимонной кислоты на 100 мл воды) – 250 г, соль – 50 г, укроп, эстрагон, листья черной смородины по вкусу.

Редьку вымыть, снять кожуру. Лук репчатый очистить, промыть в холодной воде. Уложить все в тару, добавить пряные травы. Сварить маринад, остудить и холодным раствором залить овощи. Через неделю овощи готовы. Хранить в холодном месте.

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Свекла – 400 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, чеснок – 3 – 4 дольки.

Свеклу порезать кружками и потушить в растительном масле, подавать, посыпав измельченным чесноком с солью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

Свекла средних размеров – 3 шт. яблоки – 2 шт., корица – 0,25 ч. ложки, зелень укропа, петрушки – по вкусу, сметана.

Свеклу промыть и отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой или натереть на терке. Затем яблоки нарезать тонкой соломкой, предварительно промыв и удалив сердцевину, (можно натереть яблоко на терке, очистив его предварительно от кожуры), перемешать с подготовленной свеклой, добавить корицу, сметану. Салат можно не солить. Выложить в салатник, украсить зеленью.

Приятного аппетита!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Очищающий комплекс упражнений при застойных заболеваниях органов дыхания.

Упражнение в положении лежа (его надо делать в постели, как только проснетесь). Лежа на спине, подтягивать согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторить это движение можно столько раз, сколько сможете. Отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

Упражнения в положении стоя

1. Дышать поочередно левой и правой ноздрей. Закрыть пальцами левой руки левую ноздрю – вдохнуть правой. Затем закрыть пальцами правой руки правую ноздрю – выдохнуть левой. Не открывая правой ноздри, вдохнуть левой, затем закрыть левую ноздрю и выдохнуть правой. На вдохе надувать живот, на выдохе втягивать. Сделать по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

2. Вдыхая носом воздух, растирать крылья носа. Затем, шумно выдыхая через нос, похлопать по ноздрям 3 – 5 раз.

3. Руки на талии. Вдыхая носом воздух, предельно надуть живот, затем резко выдохнуть через нос, втягивая живот. Повторить 10 раз.

4. Вдыхать воздух через нос порциями, затем выдохнуть сквозь зубы, произнося звуки «ш», «з» 3 раза.

5. Развести руки в стороны ладонями вниз. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Вдох должен быть неслышным, выдох – с усилением. На вдохе руки поднимаются, на выдохе – опускаются.

6. Руки вдоль туловища. Выполнять вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делать вдох, а резко опуская и расслабляя плечи (роняя руки), производить выдох со звуком «кха». Повторить 3 раза.

7. Руки развести в стороны ладонями вверх. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх – выдох, руки вниз – вдох. Вдох – неслышный, выдох – с усилением.

«Простые рецепты здоровья», №2 (38)

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!



Уважаемые читатели!

В жизни иногда бывает так, что, не смотря на усилие врачей, больному не становится лучше, и отчаяние отнимает последнюю надежду. Врачи в таких случаях говорят: «Вас может спасти только чудо». И человек, надеясь на чудо, обращается за помощью к Богу. Были ли в вашей жизни случаи, когда вы получили исцеление в ответ на вашу просьбу (молитву)?

Предлагаем вам принять участие в конкурсе на самую интересную статью об исцелении. Некоторые из ваших писем будут опубликованы в нашей газете. Все участники получат в подарок брошюру с ценными советами по здоровому образу жизни. С нетерпением ждем ваших писем!





Цикорий – естественный очиститель кишечника

Первые упоминания о цикории, как одном из основных пищевых продуктов, относится к периоду Древнего Египта. Большим успехом пользовался он в Римской Империи как кормовое, салатное и лекарственное растение. В средневековых манускриптах встречаем много описаний выращивания цикория корнеплодного – ценной и полезной культуры. В Европе, начиная с 16 столетия, корнеплоды цикория обжаривали и использовали при изготовлении безалкогольных напитков, заменителя кофе, медицинских препаратов.

Лекарственную ценность представляют корни хорошо развитых растений цикория, которые собирают осенью. Выкопанные корни промывают в воде, разрезают на куски и сушат в печах или сушилках. Самым ценным веществом, ради которого культивируют цикорий, является инулин. Корни содержат до 49% углевода инулина, до 3,6% белковых веществ, до 0,3% жира, а также смолы, горькие вещества, гликозид интибин. Инулин относится к углеводам типа фрукта-

жизни. С нетерпением ждем ваших писем.

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.



ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ



Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. "СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ".** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

! **Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.**

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам **(8362) 738254, 89278714623 или по e-mail: office@sokrsokr.net.**

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

вещества, гликозид интибин. Инулин относится к углеводам типа фруктаны. Он поддерживает полезную микрофлору толстого отдела кишечника и угнетает несимбиотическую. Инулин представляет собой желеобразующее волокно, проявляющее положительное действие, которое, улучшая усвоение нужных веществ, усиливает действие лактозы, принимает участие в синтезе витаминов группы В, оказывает содействие выводу из толстого отдела кишечника аутотоксинов и канцерогенов.

Отвар цикория обыкновенного обладает вяжущими и противомикробными свойствами, применяется для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита, как успокаивающее, укрепляющее и улучшающее обмен веществ средство, наружно при экземах, опухолях, ранах. Соцветия цикория усиливают сердечную деятельность и успокаивают нервную систему. Напитки из цикория пополняют недостаток инулина в организме в случае его дефицита при неправильном питании.

Следует отметить, что цикорий оказывает сахароснижающее действие, поэтому полезен при сахарном диабете. Он успокаивает нервную систему, устраняет бессонницу, благотворно влияет на деятельность сердца и улучшает состав крови, полезен при гипертонической болезни, заболеваниях печени и поджелудочной железы.

Всем, кто заботится о здоровье, цикорий – прекрасный помощник, вкусный, естественный продукт.

Подготовила Нина Васенева

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №21 (137)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – Т. Г. Ведерникова,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 48 200 экз. Заказ № 285
Подписано в печать по графику 08.10.09 в 10.00, фактически 08.10.09 в 10.00.